



**Référence : 202516**

**Durée :**

**7 Heures**

**Nombre de participants :**

3 à 6 personnes

**Contact :**

**Mme Stéphanie MERLAT-  
LOUCHART**

Consultante en Prévention  
Santé et Sécurité au travail

Espace Prévôté  
6, Rue de la Prévôté  
78550 HOUDAN  
07 61 44 51 08

[Stephany.formation@gmail.com](mailto:Stephany.formation@gmail.com)  
<http://pacprev.fr>

*Pacprev s'adapte aux besoins  
spécifiques de tous. N'hésitez  
pas à signaler vos besoins à  
l'inscription*



**Besoin d'informations ?  
Contactez-nous !**

## Programme de formation

### Gestes et postures en 7h

#### Formation adaptée

#### Objectifs :

- Comprendre les principes de base de l'ergonomie et de la prévention des Troubles Musculosquelettiques
- Identifier les situations à risque dans les activités de son secteur
- Adopter des postures et des gestes adaptés lors des manutentions de charges
- Mettre en place des bonnes pratiques au quotidien pour préserver sa santé

**Public :** personne travaillant au contact de charges lourdes ou postures contraignantes nécessitant une formation adaptée

**Prérequis :** pouvoir signer et remplir des documents avec l'aide de la formatrice

#### Programme :

- Définir les besoins liés à l'activité des participants
- Sensibiliser aux risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et aux limites du corps humain
- Identifier les situations à risque dans son activité et les analyser
- Principes d'ergonomie et de d'aide à la manutention
- Mise en situation pratiques et apprentissage des gestes
- Synthèse et évaluation des acquis

#### Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Reformulation, adaptations des notions et répétition des exercices
- Supports visuels (photos, vidéos, fiches repères)
- Mise en situation sur le matériel habituel (si possible dans la structure)
- Adaptation au poste et à l'environnement réel des participants

**Evaluation :** QCM oral fin de formation sur les notions abordées